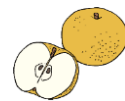


きゅうしょくだより 9月

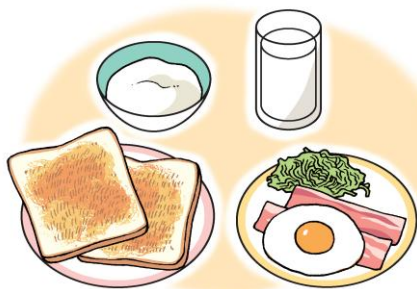


令和8年8月28日
練馬区立北町西小学校

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。
9月になるとだんだんと日が短くなり、朝晩は少し涼しくなりますが、まだまだ残暑が続きます。
「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、残暑にも病気にも負けない元気な体を作りましょう。



朝ごはんをしっかりと食べよう！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。
欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえると、栄養バランスも整って、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの朝食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳のエネルギーになる



体温をあげる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。

夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

今年はいつ？十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。
十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。
十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさいも、えだまめなどを
お供えます。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。
給食では、25日(金)にお月見団子(みたらし)を提供します。

